Школа	ГБОУ ЛО "Лужская санаторная школа-интернат"	Отд./корп	7-11 лет	День	16.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200		224	8	9	27
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5		142	3	5	21
	гор.напиток	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200		176	5	4	31
	фрукт	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200		192	3	1	42
Завтрак 2	напиток	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200		86	1	0	20
	хлеб бел.	5	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	50/20		196	8	7	26
Обед									
	закуска	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ/СЕЛЬДЬ	100/50		157	11	9	8
	1 блюдо	97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25		207	6	12	18
	2 блюдо	300	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100		228	20	11	8
	гарнир	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		142	3	5	21
	напиток	241	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		118	1	0	29
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60		122	4	1	25
Полдник	напиток	К/К	ПРОДУКТ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200		113	6	5	9
	3 блюдо	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170		419	31	20	28
	сладкое	к/к	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20		64	1	2	11
Ужин	закуска	17	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100		24	1	0	4
	2 блюдо	246	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60/50		339	12	31	3
	гарнир	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	280		186	7	4	29
	гор. напиток	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7		64	0	0	15
	хлеб бел.	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	70/5		221	5	6	36
	хлеб черн.	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35		71	2	0	15